कोई भी भूखा क्यों रहे

11110

SOCHARA
Community Health
Library and Information Centre (CLIC)
Centre for Public Health and Equity
No. 27, 1st Floor, 6th Cross, 1st Main,
1st Block, Koramangala, Bengaluru - 34
Tel : 080 - 41280009
email : clic@sochara.org / cphe@sochara.org
www.sochara.org

COMMUNITY HEALTH CELL
LIBRARY AND INFORMATION CENTRE
BANGALORE-34

कोई भी भूखा क्यों रहे

भारत ज्ञान विज्ञान समिति

नव जनवाचन आंदोलन

इस किताब का प्रकाशन भारत ज्ञान विज्ञान समिति ने 'सर दोराबजी टाटा ट्रस्ट' के सहयोग से किया है। इस आंदोलन का मकसद आम जनता में पठन-पाठन संस्कृति विकसित करना है।

कोई भी भूखा क्यों रहे	*Koi Bhee Bhookha Kyon Rahe*
हिंदी अनुवाद आर. महालक्ष्मी	*Hindi Translation* R. Mahalakshmi
पुस्तकमाला संपादक तापोश चक्रवर्ती	*Series Editor* Taposh Chakravorty
कॉपी संपादक राजीव कुमार झा	*Copy Editor* Rajeev Kumar Jha
रेखांकन रचना सुरोया	*Illustration* Rachna Suroya
कवर एवं ग्राफिक्स जगमोहन	*Cover & Graphics* Jagmohan
प्रथम संस्करण मार्च, 2008	*First Edition* March, 2008
सहयोग राशि 20 रुपये	*Contribution* Rs. 20
मुद्रण अवनीत ऑफसेट प्रेस नई दिल्ली - 110 018	*Printing* Avneet Offset Press New Delhi - 110 018
सौजन्य से तमिलनाडु साइंस फोरम	*Courtsey* Tamilnadu Scince Fourom

Publication and Distribution

© Bharat Gyan Vigyan Samiti

Basement of Y.W.A. Hostel No. II, G-Block, Saket , New Delhi - 110 017
Phone : 011 - 26569943, Fax : 91 - 011 - 26569773
Email : bgvs_delhi@yahoo.co.in, bgvsdelhi@gmail.com
website: www. bgvs.org

BGVS MARCH 2008 2K 2000 NJVA 0186/2008

ST-100
11110 P08

कोई भी भूखा क्यो रहे

बेहतर जिंदगी की बर्बादी का प्रमुख कारण क्या है? आबादी! कुपोषण, भूख आदि भी प्रमुख कारण हैं। चिकित्सकों, दवाओं की कमी, स्वच्छ जल का पर्याप्त मात्रा में न मिलना आदि।

भूख...? किसी और देश में यह समस्या हो सकती है। हमारे यहां तो नहीं है! ऐसा दुष्प्रचार है।

हमें इस बात की खोज करने की जरूरत नहीं है कि हमारे समाज में बेहतर जिंदगी व इंसानी हक के रास्ते में भूख व कुपोषण प्रमुख समस्याएं बनकर क्यों खड़ी हैं। समाज के सामने यही दो समस्याएं अनसुलझे सवाल भी हैं। इसीलिए यह किताब...

भूख ही समृद्ध जीवन में रुकावट डालने वाली प्रमुख समस्या है। इसमें कोई शक नहीं है। आगे पढ़िए।

कुपोषण की कमी की सीमाएं

गरीबी रेखा के नीचे कौन है?

जितना वे चाहते हैं, उससे कम ही वे कमा पाते हैं। जो लोग यहां बुनियादी आवश्यकताओं

	गरीबी विवरण	सन्	ग्रामीण इलाका	शहरी इलाका
1	एन.एस.एस. राउंड 32	1978	50.6%	40.5%
2	एन.एस.एस. राउंड 43	1988	39.6%	36.65%
3	एन.एस.एस राउंड 53	1997	43.3%	30%

के लिए कम से कम यानि कि भोजन के लिए ज्यादा खर्च कर नहीं पाते, उन्हीं लोगों को हम गरीबी रेखा के नीचे रहने वाले लोग कहते हैं।

राष्ट्रीय स्तर पर एन.एस.एस. के द्वारा निकाला गया यह आंकड़ा (55वां राउंड) गरीबी रेखा का विवरण 26% बताता है। लेकिन विशेषज्ञों का मानना है, यह विवरण बहुत करके पर आंका गया है।

लगभग 26 फीसदी लोग ऐसे ही शोचनीय हालात में रह रहे हैं। लेकिन यह तथ्य किस बात को दर्शाता है? क्या हम यह सोचना शुरू कर दें कि बाकी दूसरे लोगों को पर्याप्त भोजन की प्राप्ति हो रही है?

यह सच नहीं है, जब हम ऐसे आंकड़ों को प्राप्त करते हैं तब हमें यह भी समझना पड़ता है कि ये आंकड़े हमें कैसे प्राप्त हुए। गरीबों के बारे में पता लगाने के और भी कई तरीके हैं। अनेक रास्ते हैं। किस पद्धति से हम इस गिनती को प्राप्त कर रहे हैं, इसके अनुसार भी गिनती-घटती बढ़ती है।

कुछ लोग अपने आंकड़ों से यह पता करते हैं कि निश्चित आमदनी से नीचे वाले परिवार कितने हैं?

लेकिन यहां एक बड़ी समस्या है, क्योंकि 'अति गरीबी' में जीनेवाले ज्यादातर लोगों की निश्चित आमदनी होती ही नहीं है। उनकी आमदनी तो रोजाना घटती-बढ़ती रहती है!

कुछ लोग आंकड़ों के लिए 'खर्च करने की सीमा' को एक मापदंड के रूप में लेते हैं। लेकिन इसमें एक समस्या यह आती है कि हमें सही ढंग से पता नहीं लग पाता कि असल में खर्च कितना हुआ है।

फिर भी हम सही आंकड़े के रूप में इस एक बात को पक्के सबूत के तौर पर मान सकते हैं कि एक परिवार कितने कैलोरी भोजन

करता है? हमारा ख्याल है कि यह एक सही तरीका है।

भूख और गरीबी के बारे में अनुभव करना

गरीबी के बारे में जो आंकड़े प्रस्तुत किए जाते हैं, उनको नीति या सरकारी उदेश्य के रूप में मान भी लें तो जो सच्चाइयां व उदाहरण दिखाई पड़ते हैं, वे सब चर्चा के लिए मजबूर हैं। गरीबी की सीमाओं के बारे में 'एकमत' स्थापित होने के बाद भी बहुत सारे लोग, यह मानने के लिए तैयार नहीं होते कि, भूख के साथ गरीबी का क्या नाता है, क्या संबंध है?

एक अद्वितीय खबर!

खोजों से पता चला है कि दिल्ली के यमुना पुश्ता झुग्गी-बस्ती में एक भी परिवार गरीबी रेखा के नीचे नहीं है! हालात अब सुधर रहे हैं। सरकार अपना काम बखूबी कर रही है।

यह कैसे हो सकता है? यमुना पुश्ता बहुत बड़ी झुग्गी बस्ती है। हाल में ही मैं वहां गया था। वहां पर कई गरीब परिवारों को तथा कुपोषण से ग्रस्त कई बच्चों को मैंने देखा था।

क्या बात है? इसका मतलब तुम यह सोच रहे हो कि सरकार झूठ बोल रही है? तुम्हारे अंदर इतनी हिम्मत है कि तुम सरकारी

आंकड़ों पर शक कर रहे हो? वे सचमुच गरीब नहीं है। स्वच्छता व सफाई पर ज्यादा ध्यान नही दे पाने और शराब पर ज्यादा पैसे खर्च करने के कारण ही उस बस्ती के लोग गरीब दीखते हैं! वहां के ज्यादातर लोग तो उस झुग्गी-बस्ती से संबंधित ही नहीं है! गैर कानूनी तौर पर भी ये लोग कब्जा जमाकर बैठे हुए हैं!

यह कैसी तकरार है?

कुपोषण के सिलसिले में बी.एम.आई. मापदंड निकालना।

शरीर का वजन जो किलोग्राम के हिसाब से मापा जाता है। वजन को लंबाई जो मीटर में मिलती है, उसके दुगने से भाग देने पर मिलने वाला परिणाम ही बी.एम.आई. कहलाता है। यही असली शारीरिक वजन का मापदंड है। यह 18.5 से कम हो तो कुपोषण के रूप में माना जाएगा। 30 से ज्यादा हो तो समझ लें कि चर्बी ज्यादा है। इस पद्धति के अनुसार खोज करने के बाद यही पता चलता है कि कुपोषण के शिकार लोग अत्यधिक हैं।

शारीरिक वजन मापने की एक आसान पद्धति

कुपोषण की समस्याएं (सीमाएं) (B.M.I. Body Mass Index)

सबसे पहले अपनी लंबाई को से.मी. में नापिए। उसके बाद 100 को उसमें से घटा देना। फिर जो बचा आपका वजन यही होना चाहिए।

करीब दो किलो तक कम या अधिक हो तो कोई समस्या नहीं है। अगर उससे अधिक वजन हो तो उसे सही करना पड़ेगा। अगर लंबाई 153 से.मी. हो तो 153-100=53 कि.ग्रा. वजन होना जरूरी है।

संसार में ज्यादातर होनेवाली मौतों का मूल कारण गरीबी ही है। अगर संसार भर में जिन लोगों की दैनिक आमदनी एक डॉलर से कम है (1 डॉलर=45 रूपये) उन लोगों को गरीबी रेखा के नीचे रहने वाले लोगों में रखा जाता हैं। इस आधार पर देखा जाए तो 120 करोड़ लोग पूरी दुनिया में घोर गरीबी से ग्रस्त हैं। यह आंकड़ा प्रति व्यक्ति की आवश्यकता तथा खरीददारी की ताकत के आधार पर निश्चित किया गया है।

गरीबी के प्रमुख कारणः

- यथायोग्य आमदनी या संपत्ति का न होना। (कार्यो)
- औरतें, बच्चों की देखभाल, जल-संग्रह आदि में लगे रहने के कारण और (वह भी अकेली) जिनके पति अक्सर उनकी मदद नहीं करते बाकी किसी भी कमाई करने वाले कामों में हाथ नहीं बंटा पाती।
- शारीरिक कमजोरी के कारण भी काम-धंधे में सहयोग नहीं कर पाती।
- गरीबों को इंसाफ मांगने का कोई मौका ही नहीं मिल पाता। जैसे जब मालिक के साथ कोई समस्या आकर खड़ी होती है, तब गरीब लोग उससे कोई प्रश्न ही नहीं पूछ पाते। जब खेतों में अपना हक मांगने की कोशिश करते हैं, संघर्ष करते हैं, तो उन पर आक्रमण तक हो जाता है।

टकराव वाली परिस्थितियां :

अत्यधिक आर्थिक परेशानियां जब गरीबों के ऊपर असर करना शुरू करती हैं, तो उन परिस्थितियों का सामना न कर पाने के कारण वे लोग और भी गरीबी की सीमा में धकेल दिए जाते हैं, जैसे घर में कमाने-धमाने वाले की अगर मृत्यु हो जाती है तो स्थिति और भी विकट हो जाती है।

गरीबी और स्वास्थ्य :

कई दूसरे देशों के दूसरे कई प्रांतों के आंकड़ों पर गौर करें तो पता चलता है कि जिन-जिन स्थानों पर गरीबी ज्यादा है, उन स्थानों पर बाल-मृत्यु दर भी काफी अधिक पाई जाती है। गरीबी के कारण कई प्रकार के छूत के रोग जैसे, दस्त, मलेरिया, तपेदिक आदि बीमारियां बड़ी आसानी से लग जाती हैं। इन बीमारियों की समाप्ति के लिए भी स्वच्छ पेयजल, साफ-सुथरा वातावरण, पौष्टिक आहार, बीमारियों को दूर करने की आपातकालीन चिकित्सा सुविधाएं, तथा शिक्षा आदि की जरूरत होती है।

भूख का असली चेहरा बाहर क्यों नहीं दिखाई पड़ता...?

क्योंकि भूख से मरने का एक और कारण छूत की बीमारियों का हमला भी है।

उल्टी-दस्त, श्वास प्रणाली में गड़बड़ी, मलेरिया, तपेदिक आदि रोग साधारण मौतों के लिए जिम्मेदार होते हैं, और इसी के आधार पर भूख और कुपोषण के कारण होने वाली मौतें भी कुदरती कारणों से होनेवाली मानी जाती हैं।

उड़ीसा के काशीपुर गांव में जो अत्यधिक मौतें हुई हैं। वे सब भूखमरी की वजह से मानी जाती हैं। इन मौतों के बारे में पता करने के बाद, स्थानीय प्रशासन ने यही बताया था कि ये सभी मौतें बीमारी से हुई हैं।

कहा जाता है कि सत्तर फीसदी से अधिक लोग इस गांव में मृत्यु के ग्रास बन गए...!

भूख से मरने वाले की आंत में भोजन का अंश नहीं पाया जाता। लेकिन कुछ मरे हुए लोगों के पोस्टमार्टम में यह पता चला कि उसके पेट में भोजन के कुछ बचे हुए अंश थे। इसलिए यह समझा जाता है कि भोजन के विषाक्त होने से या कुदरती कारणों से उसकी मौत हुई होगी।

यह बड़ी बेवकूफी वाली बात है। भूखा इंसान जो कुछ भी मिलता है, चाहे पत्ते हों या जड़ें, सब कुछ खा लेता है। इसलिए उसका पेट खाली नहीं रहता। इसलिए यह समझा जाता है कि भूख का अर्थ आदमी का खाली पेट रहना नहीं है, खाली पेट रहना तो उपवास है। इसका सही मतलब यही निकलता है कि उनके शरीर के अंदर जिंदा रहने के लिए भी भोजन पर्याप्त मात्रा में नहीं मिला। इसीलिए वे लोग अभाव की वजह से बहुत कम मात्रा में भोजन लेते हैं।

भूखः एक खोज

काशीपुर रायगड़ा से 55 किलोमीटर दूर बिकमला में रहने वाली अलमेलु अपने परिवार के समूल विनाश की घटना का जिक्र कर रही है–

मैंने पानी और रागी के आटे को मिलाकर उसमें आम की गुठलियों को डालकर एक गाढ़ा पेय तैयार किया। करीब एक महीने से परिवार के सभी लोग इसी को खाकर जी रहे थे। कल रात को भी मेरे परिवार के सभी लोग इसी पदार्थ को खाकर सो गए थे। खाने के थोड़ी देर के बाद सभी लोगों को दस्त और उल्टी की शिकायत शुरू

हो गई। मेरे पति, मेरे दो बेटे, मेरी एक बेटी इसमें काल के ग्रास बन गए। अकेली मैं बच गई।

क्या ये भूख से हुई मौतें हैं? निश्चित रूप से। लेकिन अक्सर लोग इस बयान को गलत बता रहे हैं। साबित भी कर रहे हैं। उन लोगों का कहना है कि मरे हुए लोगों के पेट में भोजन था। साथ में, यह भी बताते हैं कि घर में भी भोजन रखा हुआ था।

जिन इलाकों में ज्यादातर मौतें भूख से हो रही हों, वहां के लोगों की समझ में ही अगर इतनी कमी हो; तो क्या कहें...? वे इस बात पर बहस कर सकते हैं कि ये मौते भूख से नहीं हुई हैं। ऐसे हालात में हम शहरी इलाके की झुग्गी-बस्तियों तथा दूर -दराज के छोटे गांवों में, पर्याप्त मात्रा में भोजन न मिलने वालों के बारे में क्या कहें?

भूख के अनेक चेहरे

आज के नवयुवक पोषक-तत्त्वों की कमी के कारण कमजोर और रोगग्रस्त लगते हैं। केवल भूख से कोई भी इंसान नहीं मरता। रोगों के हमले के कारण लोग मरते हैं। इसीलिए ये मौतें कुदरती लगती हैं।

हमारी सभी समस्याओं में सबसे बड़ी समस्या यही है कि कुपोषण के भयावह चेहरे के बारे में पूरी तरह से खोज किए बिना हम

लापरवाह बने हुए हैं। जब काफी मात्रा में पोषक तत्त्वों का मिलना हमें बंद हो जाता है, तब मानसिक व शारीरिक स्थिति पूरी तरह से बाधित हो जाती है तथा बीमारियां बड़ी आसानी से देह में घर कर लेती हैं।

पोषक-तत्त्वों को प्राप्त करना हमारा बुनियादी अधिकार है।

तंदुरुस्त व सेहतमंद जीवन की बुनियादी ताकत पौष्टिक तत्त्व ही हैं।

"अगर एक इंसान को भी भोजन न मिले तो हम पूरी दुनिया को ही मिटा देंगे।"

देशभक्त कवि सुब्रह्मण्य भारती की कही हुई बात ही ऊपर लिखी गई है। वो एक स्वतंत्रता सेनानी भी थे। 1974 में 'संसार खाद्य महासभा' के अंतर्गत जो धाराएं लगाई गई थीं, उसके अनुसार 1984 तक संसार का कोई भी व्यक्ति चाहे वह मर्द हो या औरत भूखे पेट सो नहीं सकता। इंसान की शारीरिक, बौद्धिक या मानसिक शक्ति का विकास कुपोषण के कारण बाधित नहीं होना चाहिए। ये सभी धाराएं 1996 में रोम में हुई संसार की महासभा में भी स्वीकार की गई हैं।

भूख से छुटकारा पाना हर इंसान का बुनियादी हक है। यह एक पुरानी मांग है लेकिन यह मांग अभी तक पूरी नहीं हुई है।

इस हक को हासिल करना आज भी एक लंबी अवधि से बहुतों के लिए सपना ही बना हुआ है।

पोषक तत्त्वों से संबंधित सच्चाइयां

एक व्यक्ति की जरूरत के अनुसार उसे भोजन की कितनी मात्रा की आवश्यकता रहती है? मांग रहती है? इंसान को दो प्रकार के भोजन की जरूरत होती है। पहले प्रकार का भोजन सिर्फ ताकत देने के लिए होता है। दूसरे प्रकार का भोजन शरीर की क्रमानुसार बढ़ोत्तरी के लिए, तथा लगातार शरीर की देखभाल व रखवाली के लिए

चाहिए। शरीर को जिस शक्ति की जरूरत होती है, उस शक्ति को किलो कैलोरी में मापा जाता है। अध्यापक के पद पर कार्य करने वाले जो मर्द हैं, उन्हें एक ही स्थान पर बैठकर कार्य करना पड़ता है। इसके लिए 2700 कैलोरी की जरूरत होती है, जबकि औरत को 2250 कैलोरी की। कठिन मेहनत करने वालों के लिए इससे भी ज्यादा कैलोरी की जरूरत पड़ती है।

यह ताकत दो प्रकार के भोजन पदार्थों से मिलती है। आटे के रूप में कार्बोहाइड्रेट शामिल है। दूसरी ताकत 'वसा' यानि चर्बी के रूप में है। 1 ग्राम कार्बोहाइड्रेट- 4 कैलोरी ताकत देता है। यह ताकत अनाज, आलू आदि जड़वाले भोज्य पदार्थों से मिलने वाले स्टार्चरूपी आटे के अलावा शक्कर, चीनी, शहद आदि मीठे पदार्थों से भी मिलती है।

1 ग्राम वसा 9 ग्राम कैलोरी देता है। यह वसा तेल, घी आदि से मिलता है। वसा जानवरों से मिलने के अलावा मूंगफली, नारीयल, तिल आदि में भी ज्यादा मात्रा में पाया जाता है।

हमें जितनी ताकत की जरूरत होती है, वह हमें 70% कार्बोहाइड्रेट से और 30% वसायुक्त पदार्थों से मिलती है।

बैठकर काम करने वाले मेरे जैसों को रोजाना 450 ग्राम अनाज से बने भोजन पदार्थ तथा 90 ग्राम वसा की जरूरत होती है। तेरे जैसे मेहनतकश लोगों को 120 ग्राम वसा की रोजाना जरूरत होती है।

जो कठिन मेहनत करते हैं उन्हें 3500 कैलोरी ताकत की रोजना जरूरत होती है।

इसका मतलब यह है कि तुम्हें

अतिरिक्त मात्रा में 875 ग्राम या तो अनाज से बना भोजन पदार्थ या वसा का उपयोग करना पड़ेगा।

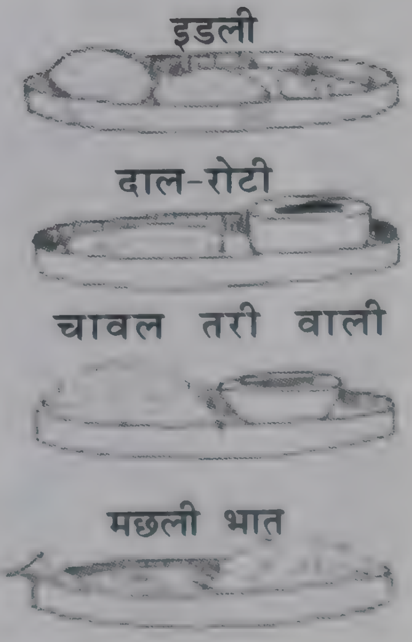
लेकिन इतने वसायुक्त भोजन लेने की मुझमें आर्थिक क्षमता न हो तो? दोनों में से किसी के लिए मैं खर्च कर नहीं पाऊंगा।

पौष्टिक तत्त्वः प्रोटीन के बारे में विशेष सच्चाइयां

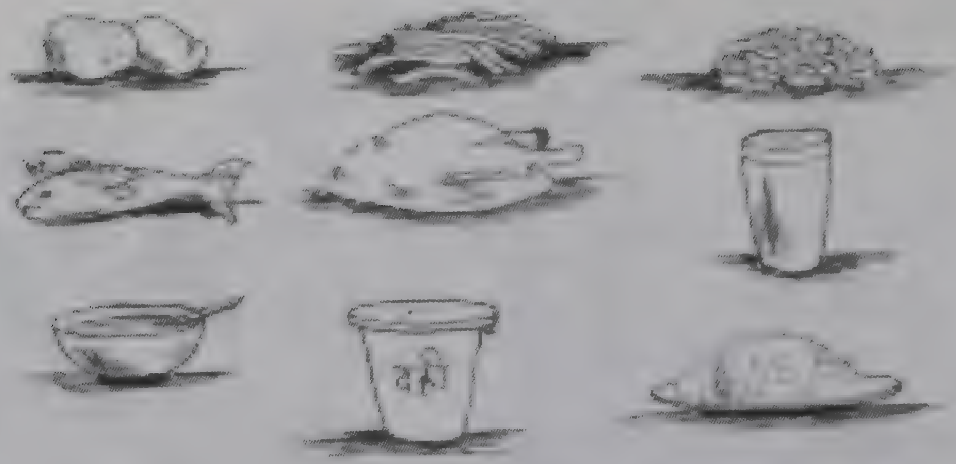
हमारे शरीर के विकास के लिए जिस प्रोटीन की जरूरत होती है, वह दूध, अंडे, मछली, मांस, दाल मूंगफली, बींस आदि में पाया जाता है। अनाजों से बहुत कम मात्रा में प्रोटीन मिलता है। अनाज में केवल 10% प्रोटीन मौजूद है। शरीर के सभी अंगों के क्रमानुसार विकास के लिए प्रोटीन एक अति आवश्यक तत्त्व है।

इसलिए हमारे भोजन में चावल, रोटी व दालों को प्रमुखता दी जाती है।

भारतीय भोजन में चावल, दालों व गेहूं का समान रूप से सम्मिश्रण होता है। पारंपरिक तरीके से भोजन बनाना भी वैज्ञानिक दृष्टिकोण पर आधारित है।



रोजाना हमें 65 ग्राम भोजन की जरूरत होती है। दूध और अंडे के अंदर जो प्रोटीन है, वह आसानी से पचने वाला होता है। इस प्रोटीन को शरीर जल्दी ही ग्रहण भी कर लेता है। इनमें पूरा का पूरा प्रोटीन ही होता है। ये सभी चीजें 40 ग्राम भी उपलब्ध हों तो काफी हैं। एक अंडे के अंदर आठ ग्राम प्रोटीन पाया जाता है। जिन अनाजों में कम मात्रा में प्रोटीन पाया जाता है उन्हें भी हम अगर ज्यादा मात्रा मे सेवन करें तो उचित



ऊंचे स्तर का प्रोटीन :
मछली, आलू, सेम की फलियां, मूंगफली, दूध, मांस, दही, दाल, अनाज

मात्रा में हमारे शरीर को प्रोटीन मिल जाता है। अनाज के प्रोटीन में पौष्टिक तत्त्व काफी मात्रा में नहीं पाया जाता। इसीलिए इस प्रोटीन को हम दालों के द्वारा प्राप्त करते हैं।

ऊंचे स्तर का प्रोटीन

खाद्य पदार्थों के अंदर के प्रोटीन की मात्रा को हम जान लेते हैं। वैज्ञानिक रीति के अनुसार प्रोटीन की मात्रा को हम निम्नलिखित तरीके से जांच सकते हैं। हम पता लगा सकते हैं कि 100 ग्राम के माप के अनुसार किसी खाद्य पदार्थ में कितना प्रतिशत प्रोटीन मौजूद है।

चावल, गेहूं के इस्तेमाल के बाद भी प्रोटीन कम ही मिलेगा। इसलिए दूध-पानी को बराबर मात्रा में मिलाकर गर्म करके पिएं। अंडे, मांस, मछली आदि का सेवन भोजन में अति आवश्यक होता है।

खाद्य पदार्थ	Biological Value	Net Protein utilised (N.P.U)	Protein Efficiency P.E.R. Ratio
अंडे	96	96	3.8
दूध	90	85	2.8
मांस	74	76	3.2
मछली	80	74	3.5
चावल	80	77	1.7
गेहूं	66	61	1.3
मकई	50	48	1.0
उड़द की दाल	74	61	1.1

चिकेन या मटन की तुलना में अंडे-मछली आदि की कीमत कम होती है और इनसे ताकत भी अधिक मिलती है।

कम मात्रा में वांछित पौष्टिक तत्त्व

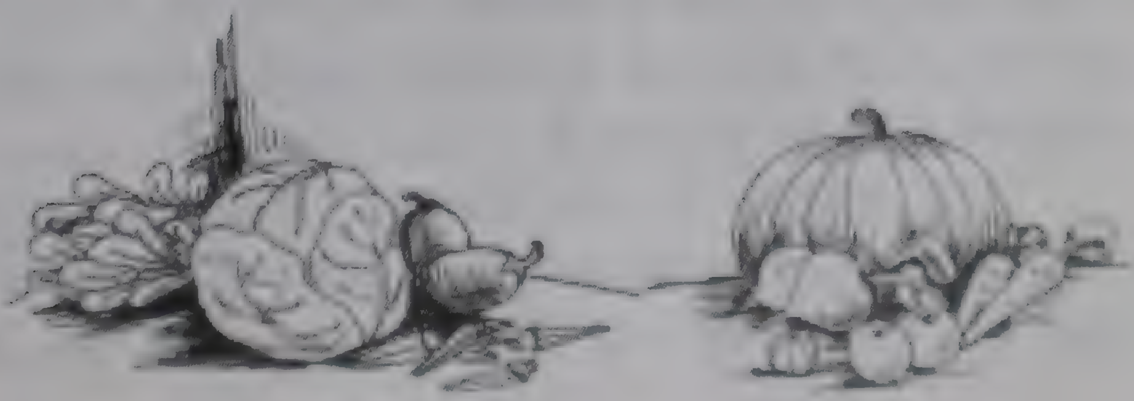
ताकत देनेवाले भोजन तथा प्रोटीन के अलावा भी जरूरी समझने वाले तीन प्रकार के आवश्यक तत्त्व भी होते हैं। इसीलिए इन चीजों को हम भोजन से संबंधित अन्य तत्त्वों के मुकाबले कम स्तर पर आंकते है। इस ढंग से सोचने का कारण यह है कि इन तत्त्वों की भोजन में कम मात्रा में आवश्यकता पड़ती है। लेकिन इनका महत्त्व किसी भी प्रकार से कम नहीं है।

क. खनिज पदार्थ : लौह-तत्त्व, फॉसफोरस, कैलशियम, मैगनीशियम, तांबा आदि तत्त्व हमें मांस से मिल जाता है। पत्तेदार सब्जियां, फल व गुठलियों से भी मिल जाते हैं।

ख. विटामिन : हर प्रकार का विटामिन हमारे लिए बहुत जरूरी होता है। ये सभी विटामिन पत्तेदार सब्जी, फलों तथा मांस से प्राप्त होते हैं।

ग. रेशेदार तत्त्व : यह तत्त्व भी पेड़-पौधों का ही अंश है। यह तत्त्व पचता नहीं है। लेकिन यह अपने अंदर जल को संग्रह करके रखता है। मल को बाहर करने में यह शरीर की मदद करता है। इसीलिए यह दावा किया जाता है कि कब्ज को रोकने में यह पूरी मदद करता है। रोजाना हमें 15 से 20 ग्राम रेशेदार तत्त्व की भोजन में जरूरत होती है।

संक्षेप में, कहा जाए तो ऊपर लिखित तीनों जरूरी तत्त्वों को हम मांस व पत्तेदार सब्जियों के द्वारा प्राप्त कर सकते हैं। जो व्यक्ति



शाकाहारी हैं, उनके लिए दूध ही काफी है। ऊपर लिखित बातों का सार यही है किः

गाढ़े हरे रंग व गाढ़े लाल रंग की सब्जियां अच्छी होती हैं। जैसे पेठा, टमाटर, गाजर, चुकन्दर।

एक आम राय के अनुसार :

कम और आधी उबली सब्जियां, मशीन में पीसा गया चावल मशीन में पॉलिश किए गए चावलों से, साबुत गेहूं– मैदा से, बिना कटे फल के रस गुड़–चीनी से, गाजर का रायता पके हुए गाजर से अधिक पौष्टिक होते हैं।

सब्जी को गुनगुने पानी में आधा गलाकर सेवन चाहिए। सब्जियों को काटने के बाद धोना नहीं चाहिए। छिलके उतारने नहीं चाहिए। आलू, जिमीकन्द, अरबी, आदि को सर्वप्रथम अच्दी तरह से धोने के बाद, छिलके के साथ ही काटकर पकाना चाहिए।

भोजन के बारे में अपर्याप्त जानकारी का होना

पारंपरिक तरीके में आरंभ से आज तक सेवन किया जाने वाला भोजन संपूर्ण भोजन इसीलिए कहलाता है कि उसके अंदर पौष्टिक तत्त्वों का भंडार मौजूद है। इसके बारे में संपूर्ण जानकारी भी अभाव ही कुपोषण का या पौष्टिकता की कमी का प्रमुख कारण है।

जीवन जीने के तौर–तरीके में होने वाले परिवर्तनों के कारण या आमदनी में होने वाले अंतर के कारण, इन पारंपरिक तौर–तरीकों में बदलाव आ सकता है। इन कारणों से अगर भोजन के तौर–तरीकों में भिन्नता आए, तो वह ध्यान दी जाने वाली एक जरूरी बात कदम नहीं है। भोजन के बारे में कम या अपर्याप्त जानकारी ही, कई बार गंभीर समस्याओं का कारण बन जाती है।

पौष्टिक भोजन के लिए व्यय होने वाला पैसा अगर कम हो तो उक्त व्यक्ति भूख से तड़पता है। प्रोटीन से भरपूर भोज्य पदार्थ कम मात्रा में उपयोग में लाए जाते हैं, और इनका अधिक मूल्य भी

अधिक होता है। यह स्वास्थ्यवर्धक और शक्तिदायक होता है। लेकिन कई वजहों से ज्यादातर लोग आवश्यकतानुसार शक्तिदायक भोज्य पदार्थों के सेवन करने से वंचित हैं। इसका नतीजा यह निकलता है कि बीमारियां लोगों को घेर लेती हैं, खासकर बच्चे इससे ज्यादा दुष्प्रभावित होते हैं। इसलिए वे कुपोषण के शिकार हो जाते हैं। मगर इस तथ्य को स्वीकार करने वालों की बेहद कमी है।

इंसान को लौह-तत्त्व की तो हर हाल में जरूरत होती है। जरूरत के अनुसार लौह-तत्त्व के न मिलने के कारण 70% से 80% तक महिलाएं खून की कमी की शिकार होती हैं।

मेरे पास केवल दस रूपए हैं, मैं इन दस रूपयों को किस मद में खर्च करूं? दो किलो चावल के लिए या दो कच्चे आम के लिए?

यह सोचना ही गलत है कि ज्यादा पैसे खर्च करके ही हम पौष्टिकता से परिपूर्ण भोज्य पदार्थों को खरीद सकते हैं। ऐसे कई पदार्थ हैं, जिनको हम कम कीमत में खरीद सकते हैं जो पौष्टिकता से भी भरपूर हैं।

उदाहरण के तौर पर सहजन के पत्ते, कड़ी पत्ता, कमल-ककड़ी आदि में आवश्यकता से अधिक पौष्टिक-तत्त्व पाया जाता हैं।

बच्चों में पौष्टिकता की कमीः आपातकालीन जरूरत...?

पौष्टिकता की कमी बच्चों में ही खासतौर से पाई जाती है। इसीलिए सतर्कता की जरूरत ज्यादा पड़ती है। पौष्टिकता की कमी से बाधित लोगों में सर्वाधिक अनुपात बच्चों का है। इसलिए हमें इस सिलसिले में जागरूक होकर तुरंत निवारण के तौर-तरीके सोचना चाहिए। पौष्टिकता की कमी के कारण बच्चों के शारीरिक विकास में काफी रुकावटें आती हैं।

"हम सब इतने कसूरवार हैं कि जिनमें गलतियां ही गलतियां भरी हुई हैं। सबसे गंभीर कसूर हमारा यह है कि हम बच्चों का परित्याग

कर देते हैं। जिंदगी की शुरूआत ही हमने घोर लापरवाही से की। आवश्यक चीजों की प्रतीक्षा हम कर सकते हैं। लेकिन यह प्रतीक्षा बच्चों के बस की बात नहीं है। क्योंकि हड्डियों के बनने की शुरूआत इसी अवस्था में होती है। खून का बहाव तथा पंचेन्द्रियों का विकास भी इसी अवस्था में शुरू होता है। उसको हम यह उत्तर नहीं दे सकते कि, तुम आने वाले कल हो।" जैसा कि बच्चों के बारे में चिली देश के कवि ग्रेब्रियला मिस्ट्रिला ने कहा था।

दक्षिण एशिया की पहेली :

दक्षिण एशिया के देशों में लोगों के खान-पान में 'पौष्टिक तत्त्वों की कमी' ज्यादातर मात्रा में क्यों पाई जाती है?

हमारा देश गरीब है, सभी गरीब देशों में पौष्टिकता की कमी पाई जाती है। यह बात पूरी तरह सच नहीं है।

इन सभी सच्चाइयों को हमें मानना ही पड़ेगा। सांसारिक दृष्टि

देश	पैदा होने वाले बच्चों का प्रतिशत जो कम वजन के हैं।	कम वजन वाले 5 साल के अंदर के बच्चे	शारीरिक विकास में कमी वाले 5 साल के अंदर के बच्चे
भारत	33	53	52
अफगानिस्तान	20	48	52
श्रीलंका	25	34	18
तानजानिया	14	27	42
दक्षिण अफ्रीका	-	9	23
चीन	6	10	17
ब्राजील	8	6	11
मैक्सिको	7	8	2
विकसित अन्य देश	6	1	2

से देखा जाए तो हमारे देश के बच्चों के भोजन में पौष्टिकता की मात्रा बहुत ही निम्न स्तर पर है। यह घोर अपमान की बात है। क्योंकि हम अपने देश को 'महान शक्तिवाला देश' के रूप में देखना चाहते हैं।

आधार : संसार भर के बच्चों में (यूनिसेफ के अनुसार) अंगोला, बांग्लादेश, नेपाल, भूटान, कंबोडिया, उत्तरी कोरिया आदि देशों के बच्चे ही शरीर के संपूर्ण विकास में हमसे पिछड़े हुए हैं। कम वजन वाले बच्चों के बारे में देखा जाए जो केवल दो देश हमसे ज्यादा पिछले हुए है। जहां तक कम वजन वाले बच्चों की बात है, वहां तक का आंकड़ा यह बताता है कि हमारा देश इस मामले में सर्वाधिक पीछे है।

कुपोषण की इस समस्या को, इस कमी को, केवल हमारे देश की गरीबी के तराजू पर ही नही तौला जा सकता। यह दक्षिण एशिया की पहेली है। आर्थिक मामलों की सर्वाधिक जानकारी रखनेवाले नोबेल पुरस्कार विजेता अमर्त्य सेन भी ऐसा ही फरमाते हैं, "भोजन का उत्पादन एक गंभीर समस्या नहीं है, भोजन का वितरण तथा लोगों की क्रय शक्ति को बढ़ावा सबसे बड़ी समस्या है।" यही एक सच है।

पौष्टिकता की कमी के प्रति लापरवाह रहना। उसे दूर करने का प्रयत्न न करना

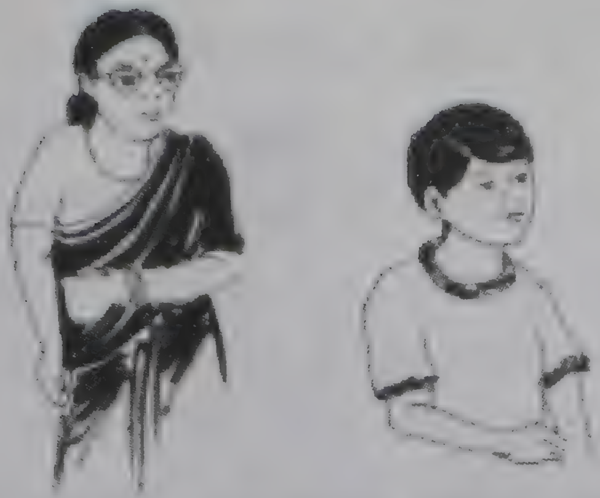
इस क्षेत्र में पौष्टिकता की कोई खास कमी दिखाई नहीं दे रही है।

असल में पौष्टिकता की कमी वाले ये बच्चे देखने में तो ऐसे लगते नहीं।

इनका शारीरिक विकास असली मायने में कम है। ये दिखते तो तीन साल के हैं। लेकिन असल में ये पांच साल के हैं। यह कहना गलत होगा कि गरीबी के कारण पौष्टिकता की कमी है। ऐसा कहने से बेहतर तो यह है कि भारत में आम तौर पर ज्यादा मात्रा में पौष्टिकता की कमी पाई जाती है। अगर पौष्टिकता की कमी को एक मापदंड के रूप में लेकर अलग-अलग स्तर में बांटने लगें तो यही पता चलेगा कि कुपोषण के मामले में भारत दूसरे घटिया देश के रूप में उभर रहा है। वह भी बंगलादेश बाद इस समस्या से दूसरे सबसे अधिक दुष्प्रभावित देश के रूप में

35 फीसदी परिवार गरीबी रेखा के नीचे जीवनयापन कर रहे है। साथ-साथ पांच साल के नीचे 55% से लेकर 77% प्रतिशत बच्चे कुपोषण के शिकार हैं।

सभी घरों में भोजन को ही प्राथमिकता दी जाती है। बच्चों की आवश्यकतानुसार आहार भी थोड़ा ही है। ऐसी परेशानी के आलम में



भी हम बच्चों के कुपोषण की समस्या को दूर कर सकते हैं। फिर भी इस समस्या को दूर करने में बच्चों में ही चूक गए हैं। असफल हो गए हैं। ऐसा क्यों?

बहुत सारे बच्चों को पौष्टिकता से भरपूर भोजन क्यों नहीं मिलता?

केवल भोजन मिलने से ही नहीं बल्कि गरीबी और भी कई तरीकों से अपना असर छोड़ती है। औरतों के साथ लिंग भेद करना, गर्भावस्था के दौरान घटिया स्तर की देखभाल, कम वजन वाले बच्चों के पैदा होने के अनेक मौके, दस्त, सांस लेने की तकलीफ, पेट में कीड़े, तपेदिक, बार-बार बीमार होना, बढ़ती आबादी, गंदगी से भरपूर जीने का वातावरण तथा बेकार, निचले स्तर के कार्यस्थल, शिक्षा की बेहद कमी, प्रथम छह मास तक शिशु को मां के दूध को ही पिलाने पर जोर न देना, भोजन खरीदने में असमर्थता, गरीबी, कृषि के बदलते रहने वाले तौर-तरीके, गलत तरीके से बच्चे को दूध पिलाना, नवजात बच्चे से लेकर तीन साल के बच्चों को दूध छुड़ाते समय मिलने वाला अपर्याप्त भोजन, बढ़ती रहने वाली गैर जरूरत की दवाईयां, टॉनिक, भोजन की आदतें, शारीरिक विकास के लिए उपयोगी भोजन सामग्रियों के लिए किया जाने वाला फिजूलखर्च, निचले स्तर की स्वास्थ्य सेवा।

बीमारियां : बच्चों के पौष्टिक भोजन की कमी ही प्रमुख कारण है।

बार-बार बीमार होने के कारण, खून की कमी के कारण, बच्चों को भूख कम लगती है। बीमारियों से उबरने के लिए भी पौष्टिक भोजन की ही जरूरत होती है। लेकिन कई बीमारियों के कारण भी भूख कम लगनी शुरू हो जाती है। जिस शरीर में पौष्टिक तत्त्वों की कमी होती है, उस शरीर के ऊपर बीमारी के कीटाणु भी जल्दी आक्रमण करते हैं। जिस शरीर में पौष्टिक तत्त्वों की कमी हो, उसमें सिर्फ बीमारियां ही नहीं हमला करती बल्कि वह बीमारी उस शरीर में ज्यादा देर टिकी भी रहती है। इस कारण से ज्यादा संख्या में मौतें तथा अंगहीनता भी हो जाती है। बच्चों को पौष्टिक पदार्थों का यथेष्ट मात्रा में सेवन कराने से तथा साफ-सुथरे वातावरण में रखने से भी इन्हें बीमारियों से बचाया जा सकता है।

इस हिसाब स कुपोषण व बीमारी दोनों मिलकर बच्चे को एक भयानक चक्रव्यूह में लाकर खड़ा कर देते हैं।

फिर भी हम कई आसान तरीकों से बच्चों की बीमारियों को रोक सकते हैं। खाना बनाने से पहले, मलत्याग करने के बाद हम अपने हाथों की पूरी सफाई कर सकते हैं। ऐसा करने से हम 'दस्त' आदि को रोक सकते हैं। साथ में बीमारी की अवस्था में भी जितना भी हो

सके उतना पौष्टिक आहार लेने के लिए मजबूर कर सकते है। उसी प्रकार बीमारी के पूरी तरह ठीक होने के बाद भी उसी पौष्टिक पदार्थ के सेवन की कोशिश करनी चाहिए।

बच्चों के लायक पौष्टिक पदार्थों के बारे में कुछ सच्चाइयां

छह मास तक के बच्चों के लिए मां का दूध ही संपूर्ण आहार है। बच्चे के पैदा होने के तीन दिनों में जिस पीले रंग के दूध का स्राव होता है, उस दूध को बच्चे को अवश्य पिलाना चाहिए। कारण यह है कि उसमें बीमारियों से लड़ने और सामना करने की ताकत छिपी होती है। पौष्टिकता भी इसमें ज्यादा मात्रा में पाई जाती है। उसके बाद जिस सफेद दूध का स्राव होता है, उसमें वसा की मात्रा ज्यादा होती है। इस वसा की भी बच्चे को जरूरत होती है।

डेढ़ साल तक या दो साल तक बच्चों को मां का दूध अवश्य पिलाना चाहिए। ऐसा करने से मां और बच्चा दोनों को एक प्रकार की मानसिक शांति या तृप्ति मिलती है। रोगों के खिलाफ लड़ने में सुरक्षा मिलती है। दोबारा से गर्भावथा में पहुंचने से यानि की गर्भधारण प्रक्रिया को भी यह रोकता है।

चाहे कुछ भी हो बच्चे के छह मास के होने के बाद शक्ति देने के लिए प्रोटीन जैसे पौष्टिक चीजों की प्राप्ति के लिए मां का दूध ही काफी नहीं होता। एक साल के बच्चे के लिए मां के दूध में मिलने वाला पौष्टिक तत्त्व काफी नहीं होता।

एक साल के बच्चे को भोजन में, एक युवा की जितनी कैलोरी की जरूरत होती है। मां के दूध के अलावा, एक युवा व्यक्ति को आवश्यकतानुसार प्रोटीन की भी जरूरत होती है। क्योंकि इसी उम्र में जाकर बच्चे का शरीर ताकतवर बनता जाता है।

एक साल का बच्चा छोटे से आकार का, अपनी मां की पूरी आकृति का पांचवां अंश होता है। इसीलिए हम सोचते हैं कि कम भोजन ही इसके लिए पर्याप्त रहेगा। लेकिन इस बच्चे को ताकत देने के लिए तथा उसके विकास को बढ़ावा देने के लिए ज्यादा भोजन की जरूरत होती है। उसी समय युवा व्यक्ति के लिए सिर्फ ताकत देने के लिए भोजन की जरूरत होती है। यानि कि बच्चे को युवा की ताकत में आधी तथा युवा को मिलनेवाले प्रोटीन की समान मात्रा की जरूरत होती है। नहीं तो बच्चे के शरीर का विकास बाधित होता है।

याद रखिए, बच्चे का पेट छोटा है, इसलिए बार-बार भोजन देना चाहिए। रोजना छह बार वसा, तेल आदि मिली हुई चीजों को देना चाहिए

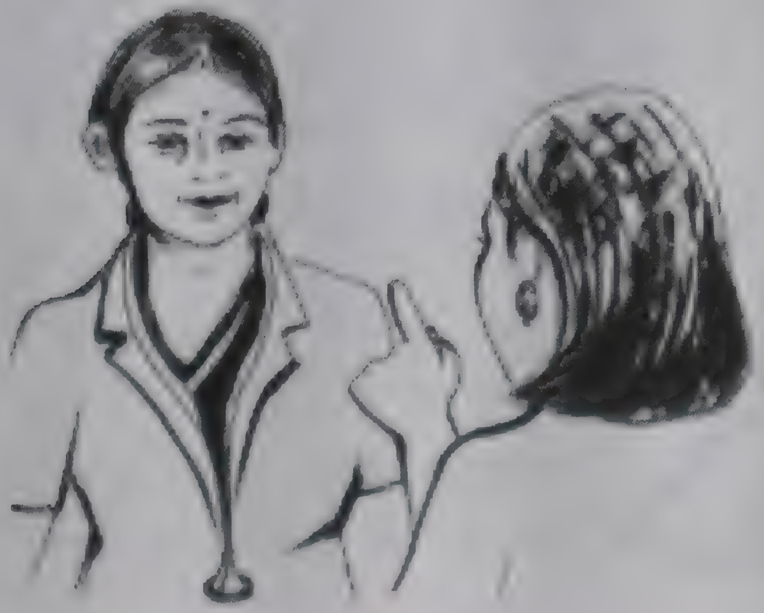
बच्चों के पौष्टिक तत्त्वों की कमी के बारे में जानकारी रखना।

खिलाने-पिलाने के गलत तरीके :

यह बात बिलकुल सही है कि गरीब माताएं इस बात से अनभिज्ञ हैं कि बच्चों के पालन-पोषण के सही तौर-तरीके क्या हैं? उनको इस बारे में सही जानकारी देनी चाहिए।

हमारा कहने का अभिप्राय यह नहीं है कि गरीब लोग जानते ही नहीं कि उनके अपने बच्चों का पालन-पोषण बेहतर ढंग से कैसे किया जाए? ये लोग इतने अनजान भी नहीं है। अमीर लोग जिस ढंग से पाउडर का दूध पिलाकर अपने बच्चों का पालन-पोषण करते हैं, वैसे ही एक गरीब मां भी करती है। गरीब लोगों की अपनी राय को दूरदर्शन का एक व्यापारिक प्रचार जिस ढंग से बदल देता है, उससे वह अपने इलाके में मिलने वाले दूध को छोड़कर ज्यादा कीमत देकर भी 'डिब्बेबंद दूध' को खरीदने के लिए तैयार हो जाती है। इसी प्रकार संपन्न घरों की राय भी बदलती रहती है।

गरीबी, समय की कमी, अत्यधिक मानसिक थकान इन सभी के बीच में संघर्ष करके जीना, सचमुच मुश्किल काम है। लेकिन जहां तक बच्चे के पालन-पोषण का सवाल है, एक गरीब मां उल्लेखनीय तरीके से जीवन गुजारती हैं। अपनी परिस्थिति के अनुसार जो कुछ भी वह करती है, उसमें से आधा भी हम नहीं कर सकते।



कम से कम सहूलियतें जहां पर हों उनमें से सही चीजों को छांटकर चुनाव करना चाहिए। चुनी हुई चीजें कई बार गलत भी निकल आती हैं। ऐसी विपरीत परिस्थितियों का सामना हमेशा गरीब घरों में ही होता है। ऐसी विपरीत परिस्थितियों से निपटने के लिए 'स्वास्थ्य संबंधी शिक्षा, की सख्त जरूरत होती है।

खिलाने-पिलाने की सही आदतें

सुरक्षित जीवन की शिक्षा से संबंधित कुछ प्रमुख उदाहरण :

(क) यह धारणा अपने अंदर पैदा करना सरासर गलत है कि बच्चे को मां के स्तनपान न कराने का कारण है, समुचित मात्रा में दूध का न निकलना। जब आप अस्वस्थ होती हैं, तब डॉक्टर यही राय देते है कि अपनी अस्वस्था की हालत में बच्चे को स्तनपान न कराएं। इस सलाह का आप गलत मतलब न निकालें। कई औरतों की यही राय है कि ज्यादा से ज्यादा दूध पिलाना (बोतल से) या पानी पिलाना अच्छा है। सचमुच यह सलाह खतरे से खाली नहीं है। प्रथम छह मास तक बच्चों को पानी भी ज्यादा नहीं देना चाहिए।

(ख) सही समय पर स्तनपान छुड़ाना तथा उसके बदले में उपयुक्त भोजन सामग्री देना :

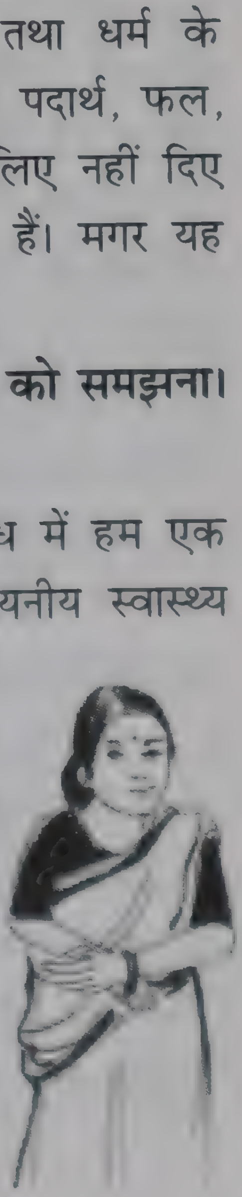
बहुत देर से स्तनपान छुड़ाना भी गलत है। उसके बदले में बच्चे को जो भोजन सामग्री दी जाती है, उसके बारे में गलत हिसाब लगाना भी ठीक नहीं है। भुखमरी के समय में भी लोग यह सोचने पर मजबूर हो जाते हैं कि जब खाने को थोड़ी-सी मात्रा में भोजन मिल ही रहा है, साथ में स्तनपान भी कर रहे हैं, तो गलती से यह समझ लेते हैं कि बच्चे को सब कुछ सही मात्रा में मिल रहा है। मगर यह राय बहुत गलत है। एक साल के बच्चे की मां के लिए आवश्यक कैलोरी में से आधी कैलोरी और मां के लिए आवश्यक प्रोटीन के बराबर प्रोटीन को जरूरत होती है। यह सर्वथा गलत धारणा है कि बच्चे

को एक दिन में छह बार स्तनपान कराना बच्चे के भोजन में तेल, वसा आदि मिलाकर खिलाने के बराबर है। इससे आपका बच्चा आवश्यक कैलोरी की प्राप्ति नहीं कर सकता।

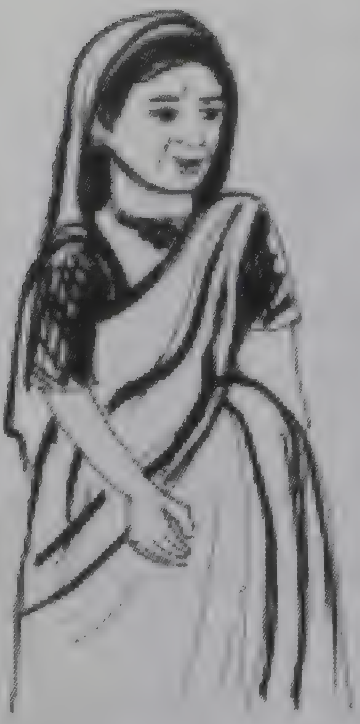
तरह-तरह के भोजन पदार्थ, विभिन्न प्रकार की खाद्य सामग्रियां खासकर वसायुक्त पदार्थ, तेल, हरी सब्जियां आदि कभी-कभार खिलाए जाते हैं। कई प्रकार के पारंपरिक विश्वासों तथा धर्म के आदेशों के कारण बच्चों को ज्यादा मात्रा में वसा युक्त पदार्थ, फल, पौष्टिक तत्त्वों से भरपूर अंडे, मछली आदि सेवन के लिए नहीं दिए जाते हैं। लेकिन भोजन उम्रदराज लोगों को पसंद आते हैं। मगर यह सब अलग उम्र में अलग असर करते हैं।

बच्चों के शरीर में होनेवाले पौष्टिक तत्त्वों की कमी को समझना। उसमें मर्द शासित समाज का ही दोष

दक्षिण एशिया की पहेली के स्पष्टीकरण के संबंध में हम एक ही बात बता सकते हैं वह यह है कि औरतों की दयनीय स्वास्थ्य हालत। इसका एक मात्र आधार स्त्री-पुरुष रूपी लिंग-भेद ही है।



- अगर औरत का स्वास्थ्य स्तर अत्यधिक गिरा हुआ है तो बच्चा भी कमजोर ही होगा।
- छोटी उम्र में बच्चा पैदा करने के कारण भी बच्चा दुर्बल व कमजोर रहेगा।
- अगर दो बच्चों के बीच में समयावधि कम हो तो भी बच्चा कमजोर रहेगा।



- जिस मां को गर्भावस्था के दौरान पौष्टिक-तत्त्वों से भरा भोजन कम मिला हो तो भी बच्चा कमजोर होगा।
- अशिक्षित मां का बच्चा भी कमजोर ही होगा।
- गर्भावस्था के दौरान अगर मां का उचित देखभाल नहीं हुआ तब भी बच्चे का वजन कम होगा।

मर्द शासित समाज व भोजन वितरण

गरीबों के घर में भोजन वितरण, मर्द शासित समाज में

सबसे पहले काम-काज या नौकरी करने वाला मर्द उसके बाद घर के बाकी मर्द सदस्य, उसके बाद लड़कों की, और आखिर में बचे-खुचे भोजन में से घर की औरतें व लड़कियां अपने-अपने भोजन का हिस्सा लेती हैं। इसी कारण से जरूरत से कम भोजन का हिस्सा औरतों को मिलता है। साथ ही अति आवश्यक पौष्टिक-तत्त्व भी उन औरतों को नहीं मिल पाता।

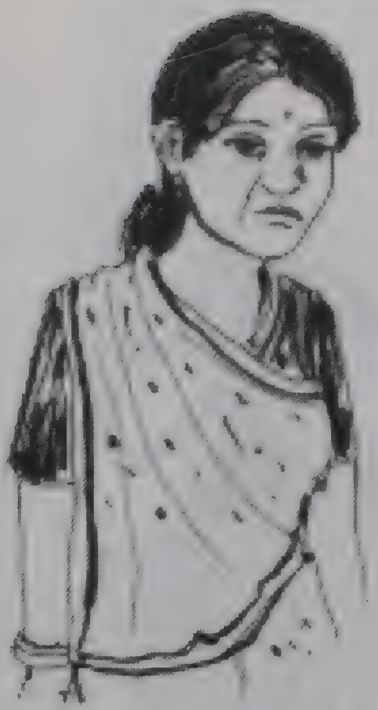
चाहे दुनिया हर क्षेत्र में जितना मर्जी विकास कर ले, तब भी हमारे कई पुरातन रीति-रिवाज कभी नहीं बदले। पढ़े-लिखे लोग आज के जमाने में भी सिर्फ मर्दों को ही प्रमुखता देते है। यह प्रधानता भोजन तक में मर्दों को ही दी जाती है। इसी वजह से लड़कियां मानसिक, व शारीरिक तौर पर बुरी तरह से बाधित होती हैं।

जरूरत और उपलब्धता के बावजूद भोजन वितरण एक समान न होने के कारण बच्चियों का जीवन खतरे की सीमा तक पहुंच चुका है, डरावनी शक्ल ले चुका है। परिवार के सभी सदस्यों को चाहिए कि वे लड़कियों व महिलाओं की भावनाओं की कद्र करें। इनकी भावनाओं की कद्र करने के साथ ही आवश्यकतानुसार और अतिरिक्त भोजन उन्हें मिलेगा।

मर्द की तानाशाही, समय का उपयोग बच्चों की खातिर :

पौष्टिक तत्त्वों की कमी के लिए, एक कारक के रूप में, बच्चे के साथ, बच्चे के हित के लिए खर्च करने वाला समय भी माना जाता है। बच्चे की परवरिश में मर्द के साथ बाकी परिवार जन भी मिलकर जितनी देखभाल कर रहे हैं इसमें उतना ही महत्त्वपूर्ण योगदान मां का ही होता है। मां अपने बच्चे के लिए कितना समय खर्च कर रही है, इसका भी एक खास महत्त्व है। क्योंकि समय गरीबी से संबंधित है। जितना महत्त्व भोजन का है उतना ही जरू री है, यह जानना कि गरीबी को मिटाने के लिए समय का किस-किस ढंग से सदुपयोग करें। यही बात ज्यादा ध्यान देने वाली है। काम या नौकरी करने वाली औरतों को जिन-जिन समस्याओं का सामना करना पड़ता है, उन समस्याओं से समय का भी गहरा संबंध है।

बच्चों की देखभाल के लिए मर्दों को भी चाहिए, वे अपना अलग समय निकालें। उन्हें यह जरूर महसूस होना चाहिए बच्चे की परवरिश, उनका भी कर्तव्य है। औरतों के लिए बाहर काम करना, घर के सभी काम करना, बच्चों की भी देखभाल करना बेहद मुश्किल भरा होता है। काम का इतना ज्यादा दबाव औरत की सेहत पर बुरा असर करता है। मर्द को इस बात की समझ रखना बहुत जरूरी है कि बच्चे की देखभाल समान रूप से दोनों को बांटकर करना चाहिए।



मां और बच्चे का आपस में मिलना, चूमना, गले लगाना, ये सब ममता की क्रियाएं या क्रीड़ाएं एक अजीब प्रकार की गहरी निकटता पैदा करती हैं। मां के साथ खेलना आदि बच्चों के सर्वतोन्मुखी विकास के लिए अति आवश्यक है। यह बात तो सभी माताएं जानती हैं कि बच्चे को खाना खिलाने में बहुत अधिक समय लगता है।

औरतों के लिए पौष्टिक भोजन की प्रमुखता

औरतों के हिस्से में भोजन बहुत कम मात्रा में आने के कारण, यही भोजन जरूरत के समय एक समस्या के रूप में खड़ा होता है।

जवानी की तरफ बढ़ने की उम्र में, खासकर जवानी से पहले कुपोषण की शिकायत :

जवानी की पूर्व की स्थिति ही खासकर शारीरिक विकास की प्रमुख अवधि है। यह समय ज्यादा-से-ज्यादा पौष्टिक पदार्थों के सेवन का है। खासकर कैलशियम और प्रोटीन की अधिक जरूरत होती है। कैलशियम हड्डियों की मजबूती के लिए अति आवश्यक है। हड्डियों में प्रमुख स्थान रीढ़ की हड्डी की मजबूती और रक्षा के लिए कैल्शियम

की सख्त जरूरत होती है।

उसी प्रकार जवानी की तरफ कदम रखने वाली लड़कियों के लिए ज्यादा ताकत व प्रोटीन की जरूरत होती है। प्रोटीन जो शक्ति देती है, वह जीवन की सभी अवस्थाओं में काम आता है। क्योंकि इसी उम्र में ही ज्यादा से ज्यादा शारीरिक परिवर्तन तथा शरीर के सभी प्रमुख अंगों में विकास का कार्य चलता रहता है। गहराई से सोचा जाए तो यह उम्र बेहतरीन क्रिया-कलापों तथा तथा कठिन मेहनत की है।

गर्भवती स्त्रियां तथा स्तनपान कराने वाली माताओं के अंदर पौष्टिक तत्त्वों की बेहद कमी :

इन अवस्थाओं में औरतों को जरूरत से ज्यादा पौष्टिक भोजन की जरूरत होती है। लेकिन कई क्षेत्र के लोग, अभी भी इन अवस्थाओं में भी इन्हें भोजन कराने के मामले में कंजूसी बरत रहे हैं। अंधविश्वासों के कारण औरतों के भोजन की मात्रा को कम कर देते हैं। कुछ लोग यह सोचकर भी भोजन की मात्रा कम कर देते हैं

ST-100
P08

कि वजन बेतहाशा बढ़ रहा है। इसका नतीजा यह होता है कि शरीर धीरे-धीरे कमजोर हो जाता है। यह आदत मां की सेहत के लिए हानिकारक सिद्ध होती है। कम वजन वाले बच्चों के पैदा होने में भी कम भोजन करने वाली आदत काफी बड़ी भूमिका अदा करती है। भारत में कुल जितने बच्चों का जन्म होता है, उनमें से एक तिहाई बच्चे आम बच्चों से कम वजन के पैदा होते हैं। संसार भर में किए गए सर्वेक्षण के अनुसार कम वजन वाले बच्चों का जन्म भारत में ही ज्यादा संख्या में होता है। इसके लिए सही मात्रा में भोजन लेने के साथ-साथ मां को हल्के-फुल्के व्यायाम की भी जरूरत होती है।

अगर मां के अंदर पौष्टिक-तत्त्वों में कमी हो, तो मां अपने बच्चे के स्तनपान कराने के समय चिड़चिड़ी हो जाती है। क्योंकि मां जैसे-जैसे बच्चे का स्तनपान कराती जाती है वैसे-वैसे मां का शरीर दुबला होता जाता है।

स्तनपान कराना : इस काम के लिए भी संघर्ष करना पड़ता है।

चाहे विश्वास करें या न करें, स्तनपान कराना एक गंभीर समस्या बन चुका है। माताएं स्तनपान की आवश्यकताएं तथा महत्त्व को खूब समझती हैं। इसके बावजूद 30 फीसदी बच्चों को मां का दूध ही नहीं मिलता।

बच्चों से सबंधित डिब्बाबंद दूध बेचने वाले सदा इसी प्रचार में

लगे रहते हैं कि डिब्बाबंद यानि कि बोतल से दूध पिलाने का तरीका ही सर्वश्रेष्ठ है और यही वैज्ञानिक तथ्यों से भरपूर भी है। लेकिन माताओं के खुद के अनुभवों से देखने पर यही पाया गया है कि बच्चों का अल्पावस्था में बीमार पड़ना तथा असमय मृत्यु का ग्रास बनना भी इसी डिब्बाबंद दूध का ही दुःखद परिणाम है।

"ओहो... तुम जानते हो कि पैसे में पाताल तक पहुंचने की ताकत छिपी हुई है।"

हमारा एक मात्र फर्ज यह है कि ऐसे डिब्बाबंद दूधवाले इश्तहारों पर रोक लगवाना तथा इनकी बिक्री पर सख्ती से हर जगह प्रतिबंध लगवाना।

इसके अलावा भी यहां कई समस्याएं हैं। इसमें मां के अंदर आवश्यक क्रमानुसार दूध नहीं निकलता। **पहले दो दिनों तक दूध नहीं देना चाहिए। क्योंकि यह दूध बच्चे को खराब लगेगा।**

नहीं, यह बात ठीक नहीं है। कई गलत धारणाओं के कारण स्तनपान कराना टेढ़ी खीर बनता जा रहा है।

हमारा फर्ज यही है कि स्वास्थ्य चिकित्सा के सेवक तथा प्राथमिक चिकित्सा केंद्र के कार्यकर्ता स्तनपान का प्रचार करें तथा माताओं को स्तनपान कराने के लिए खूब प्रोत्साहित करें। जितना ज्यादा स्तनपान कराया जाएगा, उतना ही स्तन में दूध का बहाव लगातार होता रहेगा। **यह भी माताओं को समझना चाहिए कि लगातार स्तनपान कराते रहने से माताएं 'कैंसर' जैसे गंभीर रोगों से बच सकती है।**

चिकित्सक हमेशा से ही यही समझाते आ रहे हैं कि माताओं को स्तनपान नहीं कराना चाहिए।

क्या पानी भी? नहीं, पानी भी।

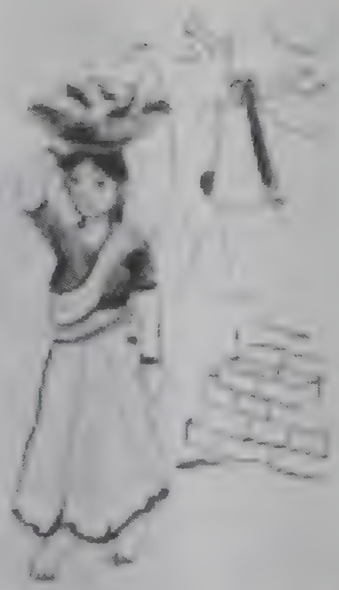
कामकाजी महिलाएं जब काम पर जाती हैं, तब बच्चे को स्तनपान कराने के लिए उचित स्थान व समय मिलता नहीं भारत की

माताओं में कई तो कामकाज वाली होती है। स्तनपान अपने बच्चे का कराना औरतों का अपना बुनियादी हक है। इस अधिकार की स्वीकृति मिलना इस बात पर निर्भर करता है कि यह बच्चों के कुपोषण से संबंधित मुख्य कड़ी है।

स्वच्छता एवं सफाई केवल एक व्यापार है।

परिवार में कभी-कभी शांति का वातावरण होता है। संसार में ऐसे कई परिवार हैं जो इस कोशिश में पूरी जिंदगी लगे रहते हैं कि बच्चों के बिगड़े स्वास्थ्य को सुधारें तथा उम्र से कम शारीरिक विकास वाले बच्चों की हालत में अपेक्षित सही व स्थाई परिवर्तन लाएं। हमेशा इन संघर्षों से जूझकर सफल होने का प्रयत्न करते रहते हैं। बदलते हुए जीवन-स्तर तथा व्यापारिक उतार-चढ़ाव के कारण इनमें से कई परिवारों की कोशिशें बेकार जाती हैं। इसके लिए बेहतर उदाहरण के तौर पर दस्त को रोकने के लिए करने वाले खर्च को ले सकते हैं कुछ तरीके ऐसे होते हैं। जो फायदों से कोसों दूर हैं तथा अक्लमंदी की दृष्टि से भी नागवार गुजरते हैं। कुछ तरीके ऐसे होते हैं कि काफी खतरनाक भी होते हैं। यह भी गरीबों के शोषण का ही है, जो बाजार में बिकनेवाले डिब्बाबंद दूध पाउडर को पानी मिलाकर बच्चों को पिलवाएं। अमीर देशों के अमीर कंपनियों को ही यह तरीका शोभा देता है। चिकित्सा क्षेत्र में भी अभी तक यही सोचा जा रहा था कि पौष्टिक

तत्त्वों की कमी कोई खास बड़ी समस्या नहीं है।



दुनिया के किसी भी क्षेत्र में गरीबी रेखा के नीचे रहने वाले गरीब तबके के लोगों के पास कोई ताकत नहीं है। उनके पास बहुत कम आमदनी होती है। उन थोड़े पैसों को भी दुनिया के अमीर देश निचोड़कर निकाल लेते हैं। यही तो सबसे बड़ी पहेली है कि ये सब काम इतनी आसानी से कैसे हो जाता है?

इस तरीके से गरीबों का शोषण किया जाता है कि 12 रुपयों में एक लिटर पानी, और 100-300 रुपये में 1 किलो अनाज। जब हम लोग यह तरीका सीख लेंगे कि कम से कम पैसों में पौष्टिक भोजन को कैसे प्राप्त करें तभी हम इन व्यापारियों के चंगुल से बच सकते हैं।

पौष्टिक तत्त्वों की कमी को पहचानना : एक संक्षिप्त सिंहावलोकन

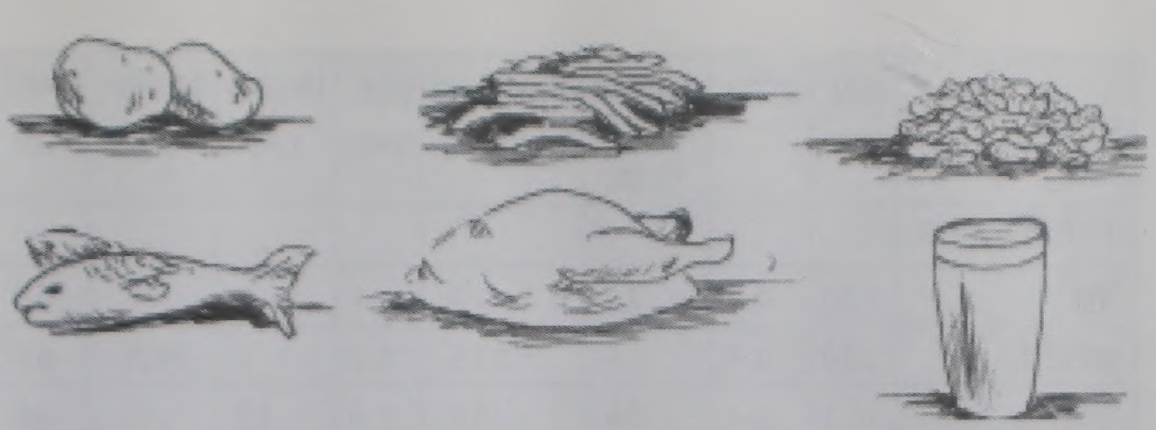
- हमारे समाज में व्यापक तौर पर जहां भी देखो वहां भूख व कुपोषण पाया जाता हैं।

- भूख व कुपोषण का मुख्य कारण गरीबी है। गरीबी के कारण ही लोग अपनी जरूरत की चीजों को खरीद नहीं पाते।
- बच्चों में कुपोषण की समस्या सबसे ज्यादा भारत में हैं। यह कतई नहीं मान सकते कि भोजन खरीदने के लिए पैसे का न होना कुपोषण का एक प्रमुख कारण है।
- औरतों और बच्चियों को कुपोषण से पीड़ित होने का मूल कारण मर्द शासित समाज ही है।
- माताएं स्तनपान के गलत तरीकों का प्रयोग तब करती हैं जब उन्हें यथायोग्य सलाह या सहायता नहीं मिल पाती। या अनजानेपन के कारण ऐसा करती हैं। इसका एक प्रमुख कारण आधुनिक युग में होनेवाले सांस्कृतिक परिर्वतन भी हैं।
- कुपोषण के बारे में इसलिए भी कई लोग खुलकर बोल नहीं पाते, क्योंकि भूख को महसूस करने का अनुभव का न होना। यह भी इस राह में एक बहुत बड़ा रोड़ा है।

- स्वास्थ्य मंत्रालय, स्वास्थ्य विभाग तथा स्वास्थ्य कर्मचारी इस गंभीर समस्या के बारे में न सुनकर, न देखकर घोर लापरवाही बरत रहे हैं। यह इनकी बहुत बड़ी भूल है। सिर्फ यही नहीं अपने स्वार्थ की पूर्ति हेतु इन लोगों ने मिलकर गलत नीतियों का चुनाव करके इस कुपोषण की समस्या को गंभीर कर दिया है।
- आमदनी को बढ़ाने की कोशिश करना, संघर्ष करना तथा कम खर्चे में पौष्टिक भोजन को प्राप्त करने का तरीका सीखना भी लाभदायक होगा।

कम खर्चे में पौष्टिक भोजन को कैसे प्राप्त करें? इन सारणियों को देखकर हम सीख सकते हैं कि हमारी जरूरत के अनुसार भोजन का माप-तौल कितना होगा चाहिए?

भोजन	माप ग्राम	प्रोटीन	सोडियम Na मि.ग्रा.	पोटाशियम (k) मि.ग्रा.	लौह तत्त्व	विटामिन (A)	विटामिन (C)	कैलोरी
अनाज								
ब्रेड (रोटी)	1 टुकड़ा	2	9	40	0.25	0	140	50
उपमा	1 प्याल	6	5	65	1.4	3	0	250
रागी	6 चम्मच	2	3.0	130	2.0	3.0	0	100
दाल								
उबली हुई दाल	1 चम्मच	1/2	0.7	2.5	0.15	0.75	0	15
मूंग की दाल	1 चम्मच	1	1.0	50	0.4	0.6	0	18
साग, पालक आदि	100 ग्रा.	2.8	230	341	3.8	900	33	44
सहजन के पत्ते	100 ग्रा.	6.7	0	260	7.9	1700	220	92
सरसों के साग	100 ग्रा.	2.0	59	206	11	1400	28	26
कंद-मूल								
चुकुंदर	100 ग्रा.	1.7	60	43	1.0	0	10	43
आलू	100 ग्रा.	1.6	11	250	0.7	6	17	97
गाजर	100 ग्रा.	0.9	36	250	2.2	450	3	48
मूली	100 ग्रा.	0.7	33	138	0.4	0.75	15	17
अरबी	100 ग्रा.	3.0	9	550	1.7	6	0	97
दूध से संबंधित								
मां का दूध	100 ग्रा.	1.1	16	57	0.5-0.1	35	3	65
मलाई निकला हुआ दूध	1 चम्मच	2	22	60	0.07	0	0.25	18
गाय व भैंस का दूध	30 मि.ली.	1	5	40	0.01	12	0.6	20
दही दही	100 ग्रा.	1	10	40	0.06	8	0.6	20



भोजन	माप ग्राम	प्रोटीन	सोडियम Na मि.ग्रा.	पोटाशियम (k) मि.ग्रा.	लौह तत्त्व	विटामिन (A)	विटामिन (C)	कैलोरी
हर प्रकार की मछलियां (आमतौर पर)	100	20	0	0	0.1	200	0	60
मीट (मांस)								
अन्य पशुओं का मांस	100	23	52	214	18.8	0	2	115
बकरे का मांस	100	22	33	270	0	0	0	118
सुअर का मांस	1	19	10-15	70	2.2	0	2	114
अंडे (मुर्गी)		6.7	70	0	180	75	0	7-80
अन्य प्रकार की चीजें								
1. बिस्कुट	1	0.5	0	0	0	0	0	25
2. पापड़	1	0.5	0	0	0	0	0	25
3. चीनी	1tsp	0	0	0	0	0	0	20
4. गुड़	1tsp	0	15	0	0	0	0	0
5. शहद	1tsp	0	15	0	0	0	0	0
6. नरियल का पानी	100मी.ग्रा.	1.4	24	0	0.1	0	2	0
7. नारियल का दूध	100 मी.ग्रा.	3.4	4.30	1.6	0	0	0	0
8. शकरकंदी	1 प्याला	0	16	0	0	0	0	0
9. सूप इमली का	1 प्याला	0	0	0	0	0	0	20
10. कॉफी	1 प्याला	1.4	0	0	0	0	0	60
11. केक (बिना क्रीम का)	1 टुकड़ा	2	0	0	0	0	0	153
12. कुल्फी (आइस्क्रीम)	1	2	0	0	0	0	0	200

भोजन	माप ग्राम	प्रोटीन	सोडियम Na मि.ग्रा.	पोटाशियम (k) मि.ग्रा.	लौह तत्त्व	विटामिन (A)	विटामिन (C)	कैलोरी मि.ग्रा.
फलों के प्रकार								
सेब	100	0.2	28	70	1	0	1	60
आंवला	100	0.5	5	225	1.2	2	600	60
केला	1	0.6	36	88	0.4	10	3	50
अंगूर	100	0.5	0	0	0.5	0	1	7.0
अमरूद	100	0.9	5	90	1.4	0	212	5.0
संतरा	100	0.7	4.5	93	0.3	250	30	50
संतरा (जूस)	100	0.7	1	1	0.7	15	64	10
पपीता	100	0.6	6	70	0.5	160	57	32
वसा तेल से संबंधित								
घी	1 चम्मच	0	0	0	0	25	0	45
मक्खन	100	0	800	0	0	800	0	730
बीज, गुठली								
नारियल	100	4.5	0	0	1.7	0	1	444
बादाम	100	21	0	0	4.5	0	0	655
काजू	100	21	0	0	5.0	15	0	600
मूंगफली	100	26	0	0	3.1	0	0	570
बाकी सब्जियां								
बैंगन	100	1.4	3	200	0.9	1.8	12	24
घीया	100	0.2	2.4	171	0.7	0	0	12
सेम की फलियां	100	3.2	0	0	4.5	50	47	60
ककड़ी	100	0.4	10	50	1.5	0	7	13
भिंडी	100	1.9	7	100	1.5	12	13	35
टमाटर	100	1.4	45	15	0.9	3	18	21

स्वा

नव जनवाचन आंदोलन

भूख और गरीबी के अलग-अलग चेहरे क्या हैं, भूख और कुपोषण के परिणाम क्या-क्या हैं, भोजन को कैसे जुटाया और खाया जाए, पढ़िए इस किताब में।

भारत ज्ञान विज्ञान समिति